

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 40 g Mozzarella 40 g		zupa grochowa 400ml 350 ml Marchew z groszkiem gotowana 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Roladka wieprzowa 100 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml Surówka z kapusty kiszonej 100 g		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 15 g Ogórek 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 407,30 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 292,50 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 13,30 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 43,00
	Łatwostrawna Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml Roladka wieprzowa 100 g		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 219,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodany ogółem [g] 270,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 3,30 Fruktoza [g] 5,30 Sacharoza [g] 8,20 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 36,10
	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g Rzodkiew biała 40 g	Maślanka 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Roladka wieprzowa 100 g Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml	Surówka z selera i jabłka 100 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% 15 g Ogórek 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 186,20 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 281,00 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,70 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 8,80 Sacharoza [g] 14,50 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 51,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	Dzieci Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Herbata 250ml 250 ml Bulka pszenna (80g) 80 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g Rzodkiew biała 40 g		zupa grochowa 400ml 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Marchew z groszkiem gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml Roladka wieprzowa 100 g	Budyń z musem truskawkowym 200 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g Ogórek 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 576,20 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodany ogółem [g] 323,50 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,00 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 23,30 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 60,20
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g		Zupa jarzynowa 350 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml Roladka wieprzowa 100 g		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g Chleb pszenny 100 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 235,60 Białko ogółem [g] 123,50 Tłuszcz [g] 80,60 Węglowodany ogółem [g] 261,90 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 2,60 Fruktoza [g] 4,40 Sacharoza [g] 7,10 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 15,90 suma cukrów prostych [g] 34,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 15 g Wędlina okopcona wieprzowa 20 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 100 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 15 g wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 20 g Ogórek 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 363,20 Białko ogółem [g] 127,10 Tłuszcz [g] 81,70 Węglowodany ogółem [g] 292,30 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 16,00 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 53,30
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jaj 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 175,00 Białko ogółem [g] 138,70 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 256,30 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 5,40 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 10,20 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 suma cukrów prostych [g] 47,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g Masło 15 g Ogórek 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Wędlina okopcona wieprzowa 20 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty z czerwonej b/c 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 100 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 20 g Ogórek 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 382,10 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 77,60 Węglowodany ogółem [g] 319,20 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 21,40 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 70,80
	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g Masło 15 g Ogórek 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 100 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g Ogórek 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 558,40 Białko ogółem [g] 157,40 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodany ogółem [g] 295,10 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,10 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 9,00 Sacharoza [g] 29,60 Laktoza [g] 33,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 suma cukrów prostych [g] 80,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	Bogatobiałkowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Cukinia gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 100 ml		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Liść sałaty 5 g Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 312,60 Białko ogółem [g] 150,30 Tłuszcz [g] 68,00 Węglowodany ogółem [g] 285,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 29,20 Glukoza [g] 5,00 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 9,80 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 44,70
	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina szynka na kartki 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 5 g Masło 15 g Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Brokuły gotowane 100 g Ogórek kiszony 100 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 15 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,90 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 281,80 Sól [g] 3,10 kw. nasycone ogółem [g] 26,90 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 14,80 Laktoza [g] 6,90 Błonnik pokarmowy [g] 16,90 suma cukrów prostych [g] 32,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Liść sałaty 5 g Masło 15 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 200 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% 15 g Herbata 250ml 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2069,10 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 286,60 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,50 Glukoza [g] 4,20 Fruktoza [g] 5,90 Sacharoza [g] 14,70 Laktoza [g] 6,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 suma cukrów prostych [g] 31,70
	Dz ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina szynka na kartki 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb razowy psz-żył 120 g Pomidor 50 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Ryż brązowy gotowany 200 g Brokuły gotowane 100 g Ogórek kiszony 50 g	Kiwi 1 szt 75 g Orzechy włoskie 15 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% 15 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2249,80 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 299,60 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 17,70 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 48,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Serek Kiri kostka 17 g Bulka pszenna (80g) 80 g Pomidor 50 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Brokuły gotowane 100 g Ogórek kiszony 50 g	Kiwi 1 szt 75 g Orzechy włoskie 15 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Masło 15 g Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 252,00 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 301,70 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,70 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 15,70 Laktoza [g] 6,80 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 suma cukrów prostych [g] 40,70
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml Wędlina szynka na kartki 80 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 100 g Liść sałaty 5 g Masło 15 g Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 200 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 39% 15 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 211,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 263,30 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 30,50 Glukoza [g] 4,20 Fruktoza [g] 5,90 Sacharoza [g] 13,20 Laktoza [g] 7,00 Błonnik pokarmowy [g] 17,10 suma cukrów prostych [g] 30,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml Pasta z grochu 60 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 15 g Ogórek 50 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Liść sałaty 5 g		Barszcz czerwony ukraiński 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g Surówka z marchewki 100 g Fasolka szparagowa 150 g		Wędlina szynka Jana wieprzowa 60 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g Rzodkiew biała 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 537,20 Białko ogółem [g] 102,90 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 381,40 Sól [g] 3,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,60 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 22,90 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,80 suma cukrów prostych [g] 55,90
	Łatwostrawna Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt		Barszcz czerwony 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g Szpinak gotowany 200 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 713,60 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 368,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,70 Glukoza [g] 2,10 Fruktoza [g] 4,00 Sacharoza [g] 16,60 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 45,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Pasta z grochu 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 15 g Ogórek 50 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Liść sałaty 5 g	Banan 100 g Migdały płatki 15 g	Barszcz czerwony ukraiński 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki b/c 100 g Fasolka szparagowa 150 g	Kefir naturalny 1 szt	Wędlina szynka Jana wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g Rzodkiew biała 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 793,80 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 87,60 Węglowodany ogółem [g] 418,40 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 10,80 Fruktoza [g] 11,70 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 28,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 suma cukrów prostych [g] 84,20
	Dzieci Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml Bułka pszenna (80g) 80 g Masło 15 g Ogórek 50 g Herbata 250ml 250 ml Pasta z grochu 60 g Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 20 g		Barszcz czerwony 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g Surówka z marchewki 100 g Fasolka szparagowa 100 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 200 g	Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g Rzodkiew biała 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 717,60 Białko ogółem [g] 114,80 Tłuszcz [g] 82,60 Węglowodany ogółem [g] 394,30 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 6,20 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 suma cukrów prostych [g] 71,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	Bogatobiałkowa Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml Pasta z grochu 80 g Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g		Barszcz czerwony 350 ml Kasza pęczak gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g Szpinak gotowany 200 g		Wędlina szynka Jana wieprzowa 60 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Jogurt naturalny 1szt. 100 g Twaróg - plastry 60 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 781,40 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 371,90 Sól [g] 3,60 kw. nasycone ogółem [g] 39,50 Glukoza [g] 2,30 Fruktoza [g] 4,00 Sacharoza [g] 16,50 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 49,10
2023-12-22 piątek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml Ser żółty Gouda 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek 80 g Masło 15 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml Miruna panierowana 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g		Jajko gotowane 50g 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 100 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 501,50 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 317,40 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 31,60 Glukoza [g] 16,50 Fruktoza [g] 18,00 Sacharoza [g] 34,40 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 87,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Pomidor 80 g Masło 15 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml Filet z miruny gotowany 100 g Sos grecki 100 ml Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,00 Białko ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 322,60 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 16,30 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 43,70 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 97,40
	Dz ogr.ł.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml Ser żółty Gouda 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Ogórek 80 g Masło 15 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml Filet z miruny gotowany 100 g Sos grecki 100 ml Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa 100 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 302,40 Białko ogółem [g] 63,60 Tłuszcz [g] 97,20 Węglowodany ogółem [g] 308,00 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 10,90 Fruktoza [g] 18,50 Sacharoza [g] 32,40 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 suma cukrów prostych [g] 74,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Dzieci Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml Ser żółty Gouda 60 g Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g Ogórek 80 g Masło 15 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml Miruna panierowana 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 546,20 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 319,00 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 16,50 Fruktoza [g] 18,00 Sacharoza [g] 36,50 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,20 suma cukrów prostych [g] 93,40
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml Ser żółty Gouda 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Pomidor 80 g Masło 15 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml Filet z miruny gotowany 140 g Sos grecki 100 ml Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g		Salatka jarzynowa 120 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 520,40 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 323,00 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 41,30 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 19,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 94,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Polędwica Jana wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Papryka świeża 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Marchew gotowana 100 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 15 g Pomidor 50 g Paprykarz 40 g Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa z pietruszką 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2064,70 Białko ogółem [g] 74,60 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 287,90 Sól [g] 4,00 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 10,70 Sacharoza [g] 24,90 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 59,30
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g Marchew gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2024,40 Białko ogółem [g] 90,80 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 292,50 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 27,80 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 26,90 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 60,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Polędwica Jana wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Papryka świeża 50 g	Maślanka 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Marchew gotowana 100 g	Gruszka 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło roślinne 39% 15 g Herbata 250ml 250 ml Paprykarz 40 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 258,30 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 329,80 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 26,70 Glukoza [g] 11,90 Fruktoza [g] 18,10 Sacharoza [g] 28,00 Laktoza [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 80,10
	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Bułka pszenna (80g) 80 g Masło 15 g Liść sałaty 5 g Jajko gotowane 50g 50 g Papryka świeża 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Marchew gotowana 100 g	Kasza manna na gęsto 130 ml Mus truskawkowy 20 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g Paprykarz 40 g Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g Masło 15 g Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 380,90 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 321,30 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,70 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 12,00 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 suma cukrów prostych [g] 69,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Polędwica Jana wieprzowa 60 g Jajko gotowane 50g 50 g Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Liść sałaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 300 g Marchew gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 39% 15 g Liść sałaty 5 g Paprykarz 40 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2066,00 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 65,80 Węglowodany ogółem [g] 296,00 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 26,90 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 25,40 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 58,50
2023-12-24 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 15 g Herbata 250ml 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ser żółty Gouda 60 g Liść sałaty 5 g Ogórek 50 g		zupa szpinakowa 400 ml Ryż biały z jabłkiem 250 g Sos budyniowy 100 ml Kompot z jabłek i kisielu 250 ml	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml Makaron z makiem Wigilia** 70 g Masło roślinne 39% 15 g Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałtownoski psz-żył (2 kromki) 70 g Kompot wigilijny** 250 ml Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g Paluszeki rybne 2 szt. 60 g Sos grecki 100 ml Sałatka śledziowa z jabłkiem 70 g Piernik (Wigilia) 40 g Krokiety z kapustą i grzybami 40 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2905,40 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 81,10 Węglowodany ogółem [g] 465,00 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 29,50 Glukoza [g] 19,30 Fruktoza [g] 24,40 Sacharoza [g] 82,10 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 24,80 suma cukrów prostych [g] 145,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Pomidor 50g 50 g Herbata 250 ml Masło 15 g Liść sałaty 5 g		zupa szpinakowa 400 ml Ryż biały z jabłkiem 250 g Sos budyniowy 100 ml Kompot z mieszanki owoców i kisielu 250 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml Masło roślinne 39% 15 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Pomidor 50 g Kompot wigilijny** 250 ml Makaron z twarogiem na słodko 70 g Pierogi ruskie parowane 100 g Filet z miruny gotowany 80 g Sos grecki 100 ml Piernik (Wigilia) 40 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 519,60 Białko ogółem [g] 74,40 Tłuszcz [g] 61,40 Węglowodany ogółem [g] 429,10 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 33,20 Glukoza [g] 20,50 Fruktoza [g] 30,00 Sacharoza [g] 79,80 Laktoza [g] 19,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 149,60
	Dz ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml Masło 15 g herbata b/c 250ml 250 ml Serek Almette mini 1szt. 30 g Ser żółty Gouda 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Liść sałaty 5 g Ogórek 50 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	zupa szpinakowa 400 ml Ryż brązowy z jabłkiem 250 g Sos budyniowy 100 ml Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml Makaron razowy z twarogiem 70 g Masło roślinne 39% 15 g Chleb razowy psz-żył 120 g Kompot wigilijny** 250 ml Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g Filet z miruny gotowany 80 g Sos grecki 100 ml Sałatka śledziowa z jabłkiem 70 g Krokiety z kapustą i grzybami 40 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 740,10 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 409,50 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 41,80 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 13,80 Sacharoza [g] 63,50 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,70 suma cukrów prostych [g] 105,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Dzieci Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Herbata 250 ml Serek Almette mini 1szt. 30 g Ser żółty Gouda 60 g Liść salaty 5 g Masło 15 g Ogórek 50 g		zupa szpinakowa 400 ml Ryż biały z jabłkiem 250 g Sos budyniowy 100 ml Kompot z mieszanki owoców i kisielu 250ml 250 ml	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml Makaron z makiem Wigilia** 70 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g Masło 15 g Kompot wigilijny** 250 ml Pierogi ruskie parowane 100 g Paluszki rybne 2 szt. 60 g Sos grecki 100 ml Sałatka śledziowa z jabłkiem 70 g Krokiety z kapustą i grzybami 40 g Piernik (Wigilia) 40 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2840,20 Białko ogółem [g] 89,40 Tłuszcz [g] 91,20 Węglowodany ogółem [g] 424,90 Sól [g] 8,70 kw. nasycone ogółem [g] 32,30 Glukoza [g] 6,80 Fruktoza [g] 12,40 Sacharoza [g] 62,10 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 101,40
	Bogatobiakowa Szprotawa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 100 g Masło 15 g Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 5 g		zupa szpinakowa 400 ml Ryż biały z jabłkiem 300 g Sos budyniowy 100 ml Kompot z owoców i kisielu 250 ml	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml Makaron z makiem Wigilia** 100 g Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 39% 15 g Kompot wigilijny** 250 ml Pierogi z kapustą i pieczarkami 90 g Sos grecki 100 ml Paluszki rybne 2 szt. 90 g Sałatka śledziowa z jabłkiem 100 g Krokiety z kapustą i grzybami 40 g Piernik (Wigilia) 40 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3003,80 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 469,40 Sól [g] 8,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,40 Glukoza [g] 9,50 Fruktoza [g] 15,80 Sacharoza [g] 72,20 Laktoza [g] 20,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 117,70